



18+

Марина Александрова

Задай вопрос психологу

В поисках себя

Марина Александрова  
**Задай вопрос психологу**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Александрова М.**

Задай вопрос психологу / М. Александрова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Эта книга – о психологии и психологах, а также о моем личном опыте работы в этой области. Она составлена на основе ответов автора на вопросы, которые пользователи задавали психологам–консультантам на одном из сайтов в Интернете. Здесь можно найти все: личные драмы, истории о несчастной любви, о проблемах с выбором профессии, об отсутствии взаимопонимания с родителями... и многое, многое другое. Нередко это крики о помощи, когда психолог становится последней надеждой. Также приводятся личные размышления автора на каждую из тем задаваемых вопросов. Для всех, кто интересуется психологией.

© Александрова М., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

# Содержание

Предисловие	5
Глава I. О психологии и психологах	7
Психология в России	7
Новый взгляд на работу психолога	9
Глава II. Любовные отношения	13
Ответы на вопросы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

## Предисловие

Идея этой книги родилась, когда я работала виртуальным экспертом-психологом на одном из сайтов в Интернете. Побудительным стимулом стали вопросы, задаваемые экспертам посетителями сайта. Эти вопросы дали пищу для размышлений, в результате чего появилось несколько статей на темы, которые больше всего интересуют тех, кто обращается к психологам.

Каковы эти темы? Что более всего беспокоит современных пользователей? О чем чаще всего спрашивают психологов?

Поскольку большинство посетителей сайта были молодыми людьми, естественно, больше всего их волновала проблема любовных отношений. Как найти своего суженого? Как быть, если вам не отвечают взаимностью? Как построить отношения в семье? Разводиться или сохранить семью?

Другая важная тема – это выбор профессии. Часто молодые люди не могут определиться. Осуществить правильный выбор деятельности не менее важно, чем найти подходящего спутника жизни. В этом – источник нашего счастья, здоровья и материального благополучия.

Очень многих молодых людей – и не только молодых – беспокоит тема самопознания, личностного роста. Кроме того, они нередко страдают от комплекса неполноценности или от одиночества, невозможности реализовать себя.

Также посетители сайта нередко жаловались на непонимание и даже конфликты в родительской семье, то есть поднимали проблему отцов и детей.

Время от времени пользователи задают психологам те же вопросы, с которыми обращаются к гадалкам и прочим экстрасенсам – просят предсказать свое будущее, узнать, как сложатся отношения со своим избранником, кем они будут работать, где жить и т. д. Иногда я тоже отвечала этим людям, но давала совсем не те ответы, которые они могли ожидать. И как выяснилось, такой подход многим пользователям пришелся по душе.

В тоже время эта книга отчасти отражает мой собственный жизненный опыт. Так получилось, что психология не была моей основной профессией. Но мне всегда нравилось познавать что-то новое. И поскольку жизнь не складывалась так, как хотелось бы, эти новые книги давали глоток свежего воздуха, открывали новый мир и заставили поверить, что все можно изменить к лучшему. Поэтому я получила второе высшее образование по психологии и стала работать психологом-консультантом и заниматься психологическими тренингами. Кроме того, получив долгожданный диплом, я осталась на кафедре, где в течение нескольких лет преподавала историю психологии.

Однако вскоре наступило разочарование. Я обнаружила, что работать практическим психологом, а также преподавать психологию мне откровенно скучно. Кроме того, эта деятельность не позволяла в достаточной степени заработать на жизнь, и я вернулась к тому, чем занималась раньше – преподаванию иностранных языков и профессии переводчика. Постепенно я как-то утратила интерес к психологии и оставила эту деятельность на неопределенное время.

Но жизнь все равно заставила вернуться на эту стезю. Спустя несколько лет, когда у меня были трудности с работой, я обнаружила в Интернете сайты, где пользователей консультировали психологи и другие специалисты. Просто из любопытства я зарегистрировалась и стала одним из виртуальных экспертов-психологов.

Вскоре я обнаружила, что мне интересно отвечать на многочисленные вопросы пользователей. Кроме того, на сайте можно было публиковать свои собственные статьи в блогах, и это мне показалось даже более интересным, чем общаться в чате. Тогда и возникла идея создания книги на базе ответов на вопросы пользователей.

Однако вскоре и к этому я охладела и вновь оставила свои психологические опыты. Появились другие интересы и идеи.

Тем не менее, спустя какое-то время мне все же пришлось вернуться к осуществлению своей идеи – созданию книги. И вот когда я начала работать над этим материалом, я вдруг обнаружила, что мне нравится писать об этом. Таким образом, мне пришлось снова окунуться в психологию, но уже в качестве автора книг.

Кроме того, за последние годы удалось многое понять и переосмыслить, в том числе и то, что связано с психологией как наукой и с профессией психолога. То, что раньше было непонятным и вызывало неприятие, теперь нашло свое объяснение.

Говорят, что с годами приходит мудрость, и некоторые начинают писать мемуары. И сейчас мне хотелось бы поделиться своими размышлениями, возникшими на базе жизненного опыта, с теми читателями, которые интересуются психологией, проблемами самопознания, личностного роста, а также с профессиональными психологами, практиками, исследователями и преподавателями.

Искренне надеюсь, что мой уважаемый читатель найдет в этой книге ответы и на свои собственные вопросы.

## Глава I. О психологии и психологах

### Психология в России

Для тех читателей, кто впервые встретился с психологией, открыв эту книгу, объясню, что слово «психология» в переводе с греческого языка означает «наука о душе». Но даже для тех людей, которые немного знакомы с ней, эта наука представляется загадкой и вызывает противоречивые чувства.

Хотя на Западе, в Европе и в США психология, особенно, психологическое консультирование, получили большое распространение, в нашей стране да начала 90-х эта сфера деятельности была доступна лишь узкому кругу людей, который занимались научными исследованиями и преподаванием. Психологических факультетов было очень мало, и эти знания давались лишь в некоторых вузах в очень ограниченном количестве. Поэтому можно сказать, что в сфере науки о душе (учитывая также, что коммунистическая доктрина проповедовала атеизм), в СССР сфера познания души человеческой была сплошным белым пятном.

Психология активно ворвалась в нашу жизнь в начале 90-х годов, вместе с другими знаниями, которые ранее были недоступны большинству советских граждан из-за железного занавеса. Когда он рухнул, на жителей бывшего СССР обрушились огромные потоки информации – причем, как полезной, так и вредной.

В те годы у людей стал пробуждаться активный интерес к этой науке. Появилось множество психологических факультетов. Многие ринулись изучать психологию, еще плохо представляя себе, что это такое и для чего это нужно. В значительной степени это было влияние моды (появилась также и мода ходить в церковь). Одновременно появилось непонятно откуда большое количество магов, экстрасенсов, целителей, религиозных сект, и недостатка клиентов и последователей у этих людей не было. Для наших людей это было чем-то новым, неизвестным, что очень привлекало и создавало иллюзию быстрого решения всех жизненных проблем. Однако это вполне объяснимо, поскольку в смутные периоды истории в обществе всегда возрастает интерес и к психологии, и к оккультным наукам – потому что люди находятся в тяжелой, часто безысходной ситуации и не знают, куда им обратиться за помощью.

Иногда грань между наукой и оккультизмом провести трудно, тем более что нередко новоиспеченные психологи после окончания учебы начинали заниматься оказанием магических услуг. На психологии, также как и на магии, тогда зарабатывались огромные деньги (за обучение, за оказание услуг, за проведение тренингов, особенно в сфере бизнеса).

Бизнес и психология с самого начала шли рука об руку. Новоиспеченные бизнесмены стояли в очереди к бизнес-тренерам, которые учили их искусству продаж, искусству оболыщения покупателей и клиентов, способам увеличить доходы, привлечь деньги, быстро разбогатеть и т. д. Все это пришло к нам с Запада, и у многих психология стала ассоциироваться с искусством манипулирования, воздействия на людей с корыстными целями (получения выгоды, прибыли, власти над людьми).

По крайней мере, некоторые мои студенты именно ради того и поступали на психологические факультеты.

Но в основном молодые люди приходили изучать эту дисциплину, совершенно не представляя, чем они будут заниматься после окончания вуза. Просто поступали, потому что это было модно, или потому, что не смогли поступить на другие факультеты. И действительно, многие из них впоследствии находили работу, совсем не связанную с психологией.

Следует учесть и тот факт, что практическая психология, или психологическое консультирование, получившее большое распространение в развитых западных странах, – это вещь

в целом чуждая для российского менталитета. И сейчас многие наши сограждане плохо представляют, что это такое и для чего все это нужно. Этим объясняется тот факт, что многие выпускники психологических факультетов, даже искренне любящие психологию и мечтающие помогать людям, не могут найти работу по специальности, и вынуждены заниматься другим делом.

Когда я училась на психологическом факультете, а затем преподавала на нем, у нас были три основные категории студентов. Это был не дневной факультет, а факультет переподготовки (ИППК), куда приходили учиться уже взрослые люди, после 35 и 40. То есть это были люди, пришедшие учиться вполне осознанно. Так вот, основная часть этих студентов действительно искренне интересовались психологией (так же, как и я) – они хотели познать себя, разобраться в своей жизни. Другая категория – это те, которые хотели сделать психологию своей профессией, то есть мечтали помогать людям – взрослым и детям. Но таковых было меньшинство.

И еще одна категория студентов психологических факультетов – это разного рода экстрасенсы маги, целители и проч., которых психологические знания сами по себе мало интересовали (это показывало их отношение к учебе). Как правило, они приходили только ради корочек (государственный университетский диплом ИППК позволял им легализовать свои магические услуги под видом психологов).

Когда я преподавала историю психологии, мне довелось принимать экзамен у одного из таких студентов-целителей. Он редко посещал занятия и пришел сдавать экзамен совершенно неподготовленный. Я поставила ему двойку и отправила домой, велев ему подготовиться готовиться, чтобы прийти еще раз и пересдать.

Надо сказать, что он не обиделся на меня, и, к моему удивлению, пришел на пересдачу вполне подкованным. Сказал, что проштудировал все мои лекции, перечитал огромное количество литературы и очень заинтересовался всем этим. Он поблагодарил меня за то, что я его в прошлый раз отправила восвояси, потому таким образом открыл для себя много полезного и интересного. Позже я узнала, что он пишет диссертацию по целительству.

В некоторых зарубежных странах на психологические факультеты принимают людей не моложе 35 лет. Думаю, это оправдано. В этом случае люди приходят в психологию вполне осознанно и, главное, имеют необходимый жизненный опыт.

В силу нашего менталитета вряд ли стоит надеяться, что профессия психолога-консультанта получит у нас такое же большое распространение, как на Западе. Есть лишь немногие сферы, где эти люди могут быть востребованы, например, МЧС или обычная школа. Хотя в школах чаще всего психологами работают на дополнительную ставку те же учителя. Некоторые выпускники уходят в сферу оказания магических услуг или в бизнес, но это очень сомнительные и даже опасные сферы деятельности, которые, на мой взгляд, нужно запретить. Но с другой стороны, присутствие психолога на большом предприятии (только не бизнес-психолога, а человека, готового помочь разрешить трудовые конфликты, помочь в трудной ситуации) совсем бы не помешало.

Поэтому число психологических факультетов и прием на них, по моему мнению, следует существенно сократить. Тогда будет конкурс, и придут более достойные люди. И не будет такого большого количества безработных психологов.

А вот ввести изучение психологии в школах и высших учебных заведениях мне представляется необходимым. У многих наших сограждан нет элементарных психологических знаний. Об этом говорят вопросы, задаваемые психологам на сайтах. Поэтому нужно увеличить выпуск преподавателей психологии. Они могут также работать on-line, где их помощь достаточно востребована.

Но я думаю, что и в структуре самой дисциплины, и в системе оказания практической помощи нужны большие изменения. Но об этом пойдет речь в следующей статье.

## Новый взгляд на работу психолога

Эту статью я бы хотела адресовать, в первую очередь, коллегам-психологам, за плечами которых уже есть опыт практической работы.

Много лет назад, в самом начале своей деятельности в сфере психологии я задалась вопросом: Насколько эффективной оказывается психологическая помощь, которую психологи оказывают клиентам? С чем работает психолог? С психикой, личностью или с душой?

Спустя некоторое время в одной из книг С. Н. Лазарева, санкт-петербургского целителя, я прочла интересное мнение о психологах. Автор пишет, что вторжение в душу человека, которая принадлежит Божественному миру, связано с большой ответственностью. Если психолог работает с клиентом, не соблюдая Космических законов, он может принести ему вред.

К пониманию ограниченности материалистической психологии пришел в свое время и К. Г. Юнг. Разрабатывая свою концепцию аналитической психологии, он отмечал, что лечить необходимо человека в целом – то есть, одновременно и его душу, и его тело.

Проработав некоторое время в области психологии – как в качестве преподавателя, так и в качестве тренера и практического психолога – я смутно почувствовала, что здесь что-то не так, и оставила на время эту деятельность. Пришлось пройти через годы духовных поисков и жизненных испытаний, прежде чем я вернулась к этой области – но уже не в качестве практического психолога, а в качестве автора книг.

Оказалось, что проблемы, о которых я упоминала выше, волновали не только меня. Американского психолога Альберто Виллолдо личные духовные поиски привели в Перу, где он почти 25 лет обучался у инкских шаманов приемам исцеления души и тела. Он написал несколько книг, где рассуждает о неспособности современной психологии оказать человеку полноценную помощь. Во многих западных странах психоаналитик, по свидетельству Э. Фромма, заменил священника. Однако, нередко человек годами ходит к психоаналитику, платя изрядные суммы и не получая никаких результатов.

Современные методы практической психологической помощи в основном базируются на фрейдовском психоанализе или его разновидностях. Психоанализ, как известно, заключается в том, чтобы вывести подавленные части личности клиента в сознание, чтобы произошло воссоединение его личности. С этой задачей многие психологи успешно справляются, но этим все и ограничивается, поэтому полного исцеления не происходит. Методы гештальтпсихологии оказались более успешными, а маг гештальттерапии Фредерик Перлз, по свидетельству современников, мог воистину творить чудеса, в считанные секунды освобождая своих пациентов от подавленных страхов и фобий. Но даже этого оказалось недостаточным. Поэтому К. Г. Юнг обратился к восточным религиям, а итальянец Роберто Ассаджиоли создал стройную теорию личностной интеграции – психосинтез.

Инкские шаманы научили Альберта Виллолдо тому, что подавленные части личности нужно исцелить, прежде чем интегрировать их в личность. Это очень важный аспект. Подавление какой-то части личности происходит в связи с травматической ситуацией, которая могла быть следствием вредных привычек или негативных черт характера, которые необходимо осознать и исправить. Как раз этот аспект и упускают из виду многие психологи. Они снимают защитные механизмы, и подавленные черты выходят наружу. А ведь эти защитные невротические механизмы имеют большой смысл – подавляются те части личности, которые могут принести вред – как самому человеку, так и другим людям. Современники Фрейда говорили, что его психоанализ превращает невротиков в несчастных людей. Наружу может выйти убийца, насильник и кто угодно. Когда я училась на психолога, одна наша преподавательница говорила, что сами психологи не знают, что делать с этими осознанными и освобожденными аспектами.

Наверное, здесь уже нужен священник, поскольку психологи не занимаются отпущением грехов!

Я сама была свидетелем этому явлению и сама это пережила. Одна моя клиентка страдала комплексом неполноценности. Она пришла на прием подавленная, несчастная, но при всем том она казалась очень искренней и доброжелательной. У нее были проблемы с отцом, который ее постоянно унижал и оскорблял. Мы с ней поработали, я убедила ее в значимости и ценности ее самой, в том, что надо любить себя и не бояться быть собой, объяснив, как лучше вести себя с отцом.

Она честно выполнила мои рекомендации. Когда она пришла на консультацию в следующий раз, я ее не узнала. Это была высокомерная, презирающая всех женщина, у нее изменились голос и повадки, даже на меня она уже посматривала свысока! А когда я напомнила ей о прошлом, пыталась сделать вид, что ничего этого не было!

С ней произошло то, о чем предупреждал Юнг – у нее случилась инфляция Эго. В этом случае человек обычно опять начинает повторять старые ошибки, жизнь его за это вновь побивает, и в результате он возвращается к исходному подавленному состоянию.

Что-то подобное пережила и я. Много лет назад, еще до того, как я стала изучать психологию, я сама ходила к психологу на консультации. Вследствие этих посещений и бесед некоторые подавленные негативные черты личности и амбиции вышли наружу, в результате чего я начала ввязываться в ненужную деятельность, испортила отношения с родными и с друзьями, и ни одна из моих проблем так и не была решена. Вскоре все мои прежние блоки и комплексы восстановились, и опять все вернулось на круги своя. Психолог, с которым я работала, меня попросту запрограммировала, навязав чуждые идеи, поэтому создалась иллюзия, что все хорошо. На самом деле никакой реальной помощи я не получила.

Подобные ситуации имеют место также и у тех, кто обращается за помощью к экстрасенсам и целителям. Во многих ситуациях клиенты действительно чувствуют облегчение и позитивные изменения. Но только на время.

Через какое-то время все проблемы возвращаются.

Точно также я много лет назад, имея проблемы со здоровьем, пришла к экстрасенсу. Женщина была очень добросердечной и, не жалея сил, лечила меня методами мануальной терапии. Через несколько сеансов я почувствовала значительное облегчение, и была счастлива, что меня вылечили. Но не тут-то было! Через два дня болезнь вернулась, как ни в чем не бывало.

Такую помощь можно сравнить с психологической или энергетической пилюлей, которая лишь на время облегчает страдания.

Многие психологи и целители сами страдают от личных проблем и от разных недугов и неосознанно переносят их на своих клиентов. Сейчас, на основании своего собственного печального опыта я могу утверждать, что первая задача любого целителя и психолога – исцелить в первую очередь себя самого.

Прежде чем встать на путь помощи другим, необходимо сначала пройти долгий путь подготовки, а потом лечить других. Альберто Виллолдо рассказывает, что перуанские шаманы, прежде чем начать свою деятельность, сначала сами проходят путь очищения, обучения и посвящения. Они осознают свою ответственность, поскольку шаман и целитель – посредник между миром людей и миром божественным. Об этом же пишет и Карлос Кастанеда, которого дон Хуан заставил стереть личную историю, избавиться от цепей прошлого, научиться многому и многое понять, изменить всю свою жизнь, все свое мировоззрение, чтобы получить право быть посвященным в магические традиции индейцев.

Одного очищения, конечно, недостаточно. Сам принцип работы необходимо коренным образом изменить. Одним из первых это понял Сергей Лазарев, санкт-петербургский целитель, о котором я упоминала в начале статьи. Поначалу он лечил своих пациентов методами мануальной терапии, но потом понял, что это не приносит должного результата. Тогда он пошел

по другому пути – отказался от непосредственного воздействия на своих пациентов. И вместо этого начал проводить у них глубинную диагностику, или диагностику кармы, объясняя, какие умственные заблуждения, негативные черты характера или поступки привели к болезням. После этого он отправлял их домой, давая задание отмаливать грехи у Бога. В результате пациенты, которые тщательно выполняли рекомендации целителя, выздоравливали. И при этом у них значительно изменялась и вся жизнь.

Таким образом, Лазарев, по сути дела, возложил ответственность за выздоровление на самих пациентов. И это как нельзя лучше соответствует принципам работы в Новой Энергии.

Любую серьезную личностную проблему – так же, как и болезнь – можно сравнить с сорняком, поразившим организм. Обычно эти проблемы дают очень глубокие корни. Те, у кого есть свой огород, знают, как тяжело бороться с сорняками. Особые неприятности огородникам доставляет пырей. Прополка грядок дает лишь временный результат – сорняк вскоре прорастает вновь, и даже если в каком-то месте удалить корни, он вскоре появляется в другом месте.

Поэтому, чтобы избавиться от этого сорняка, приходится перекапывать весь огород – чтобы удалить всю корневую систему без остатка. Иначе, если где-то останется маленький кусочек корня, он вскоре опять завоюет все пространство.

Такой же принцип следует применять и в психологии, и в целительстве. Иными словами, человек, чтобы исцелить свою душу и тело, а потом решить свои проблемы, должен пройти через глубокое очищение и провести коренную перестройку личности. Понятно, что для психолога или целителя такая помощь может оказаться непосильной задачей без активного участия в процессе самого клиента.

Виктор Санчес, автор книги «Тольтеки нового тысячелетия», который несколько лет жил среди индейцев виррарика в Мексике, многому у них научился. Отправляясь туда как антрополог с целями изучения традиций и обычаев этих народов, а также привития им основ цивилизации, он неожиданно оказался в роли ученика совсем другого рода – так же, как и в свое время – его предшественник Карлос Кастанеда. При этом у индейцев не было ни школ, ни учителей, а на вопрос, как они учатся определенным навыкам, индейцы объясняли, что они учатся у Духа.

Постепенно Виктор Санчес пришел к пониманию того, чему его научили индейцы. Лучший учитель и целитель находится внутри!

Иными словами, каждый человек должен взять процесс своего обучения, развития и исцеления в собственные руки!

Это коренным образом отличалось от общепринятой парадигмы относительно отношений между учителем и учеником, согласно которой учитель (или целитель) выступает в роли гуру, а ученик беспрекословно выполняет его указания. Теперь, согласно новой концепции, учитель – это всего лишь гид, наставник, который помогает своему ученику найти путь к источнику собственной мудрости.

На этих же принципах построен и коучинг – новая концепция психологической помощи, возникшая в начале 90-х гг. прошлого века (основоположники – Т. Голви, Дж. Уитмор, Т. Дж. Леонард). В процессе коучинга специалист-коуч не дает клиенту готовых рекомендаций, а подводит его к собственным выводам. Цели работы также ставятся самим клиентом. Такая система оказывается во много раз более эффективной, чем традиционная психотерапия, поскольку результат зависит, главным образом, от того, насколько активно сам клиент участвует в процессе.

Хотелось бы упомянуть также и о психологических тренингах.

Невысокий спрос на услуги психологов в России вынуждает их обращаться в сферу бизнеса, единственную, где они реально могут что-нибудь заработать. На многих предприятиях у руководителей есть интерес к сотрудничеству с психологами, поскольку они ищут возможности для увеличения продаж и прибылей. Поэтому, как для персонала, так и для руководства на

многих фирмах часто организуются психологические тренинги – в целях повышения эффективности и улучшения взаимодействия, по обучению искусству продаж, и т. д.

Любые тренинги – насколько я знаю по своему собственному опыту – это вещь очень сильная, так как работа проводится в группе, и при этом задействованы групповые механизмы воздействия, которые действуют более мощно и эффективно, чем индивидуальные консультации психолога. Поэтому посредством групповой работы можно принести ее участникам как огромную пользу, так и огромный вред – все зависит от целей тренингов и от людей, которые их проводят. В случае с бизнес-тренингами речь идет о подчинении сотрудников интересам фирмы, часто вопреки их внутренним интересам, для того, чтобы они полностью выкладывались, и чтобы фирма могла получить максимум прибыли. Поэтому, по сути дела тренинги превращаются в мощное орудие зомбирования и роботизации, подавления личности человека. Кроме того, на тренингах по искусству продаж работников обучают различным приемам манипуляции, искусству навязывать покупателю товары, часто неходовые, заставляя его купить то, что ему на самом деле не нужно. Мне частично знакомы подобные приемы и методы, с помощью которых это делается, поскольку нас этому обучали на психологическом факультете, в процессе изучения НЛП.

Я сама была свидетелем зомбирования персонала во время своей работы в одной из школ иностранных языков. Задачи, которые ставились персоналу по привлечению клиентов, были очень жесткими. За те два года, пока я преподавала испанский язык, там сменилось несколько поколений менеджеров. Они постоянно болели, но боялись уйти на больничный, так как это фактически грозило увольнением. В результате люди не выдерживали и уходили, не проработав и полгода.

Сейчас медики диагностируют у многих офисных работников синдромы усталости и эмоционального сгорания. Поэтому мне остается только дать совет людям: ради сохранения своего здоровья и благополучия, избегайте подобных офисных тренингов, которые могут причинить большой вред психическому и физическому здоровью!

Если исключить эти тренинги зомбирования персонала на предприятиях, то в основном групповая работа с психологом – например, тренинги личностного роста или коммуникативные тренинги – напротив, может оказаться очень позитивным опытом для членов группы. Я не раз становилась свидетелем, как люди в процессе группового процесса буквально прозревали и избавлялись от внутренних блоков и негативных установок, которые мучили их годами и даже десятилетиями. После этого у них наступали позитивные изменения в разных сферах жизни, о чем они мне сами потом сообщали. Поэтому, если есть такая возможность, я бы рекомендовала всем, кто интересуется психологией или имеет личностные проблемы, которые никак не решаются, посетить групповую психотерапию.

В заключение хочу сказать, что прежняя концепция: активный учитель (целитель) – пассивный ученик – уходит в прошлое. Поэтому главный смысл работы психолога я вижу в обучении человека, который обращается за психологической помощью – чтобы подвести его к пониманию того, что источник мудрости находится у него внутри, и что каждый сам является творцом собственной судьбы.

## Глава II. Любовные отношения

### Ответы на вопросы

Здравствуйтесь, уважаемые психологи!

Я хочу перестать страдать, оставить человека в прошлом, ни на что больше не надеяться, не хочу верить его лживым словам. Это осознание ко мне пришло после 2-х месяцев ада, за что я уже не хваталась, что бы сделать с собой что-то. Хотелось бы верить, что это было дно, которое поможет мне избавиться от надежд.

Он ушел, сначала просто от меня от скандалов, размышлять тот ли я человек, с кем он хочет прожить всю жизнь, общаться с другими. Как оказалось, тут же нашел себе барышню, уже как пару месяцев общался с нею, гулял, а потом привел ее домой. Рассказал мне об этом, чтобы быть честным передо мной, потому что все это время говорил, что потом, может быть, вернется. Вдруг захотел встречи со мной после этого рассказа, я в ярости, сказала, что ничего не хочу...

Хочу забыть его, мы перестали общаться, но мне тяжело смотреть на него и на нее в контакте. Я боюсь ходить по городу встретить их. Я вспоминаю его, хочу просто остыть стать равнодушной, прошу, дайте совет, как справиться и вылечится от этой боли. Как не думать о них?

*Елена, подумайте, а что привело к вашему расставанию с этим человеком? Может, вы были слишком критичны к нему, и он устал от этого и засомневался, сможет ли жить с вами дальше.*

*Очевидно, он нашел другую, чтобы отвлечься и посмотреть на вашу реакцию.*

*Это больно, но вам надо отойти от всего этого, отвлечься самой и заняться чем-то другим. Если есть возможность, уехать.*

*Очень может быть, что после этого его месь потеряет смысл, и он опять появится в вашей жизни.*

*А вы тем временем спросите себя, а ваш ли это мужчина? То, что вы чувствуете, это любовь или просто психологическая зависимость?*

Как вернуть симпатию парня ко мне?

Я все сделала не так... когда он проявлял симпатию, я сразу ответила взаимностью, показала ему, что кроме него, никто не нужен... а я слышала, что так делать нельзя, парень может охладеть... так и получилось. Теперь безответно люблю я (есть ли варианты вернуть его симпатию?). Как это сделать? И как стать лучше возможных соперниц?

*Татьяна, все это – не более чем психологические игры. Чувства либо есть, либо их нет. Добрые чувства и симпатию необходимо проявлять всегда и ко всем людям без исключения, и не слушайте, что вам говорят доброжелатели: что можно, а что – нельзя.*

*Будьте собой, ведите себя естественно, не надо скрывать своих чувств. Если будете подавлять себя, это действительно вам навредит. Если этот парень вам предназначен, значит, вернется, а если нет, не надо жалеть о том, что не ваше!*

Что мне делать, если я уже почти как год люблю своего бывшего молодого человека? Мы с ним 2 раза сходились. Чтобы его забыть, у меня появился другой молодой человек, и как только бывший узнал, начал говорить, что хотел ко мне вернуться, и всё такое. Как мне быть?

*«Чтобы его забыть, у меня появился другой молодой человек».*

*Нельзя так делать! Люди – не игрушки, вы ведь просто используете другого, чтобы утешиться, ... а вы не думаете, что ваш новый молодой человек тоже будет страдать?*

*Попросите прощения у этого молодого человека, сходите в церковь, исповедайте и раскайтесь. Но не факт, что у вас сразу все наладится, для этого вам нужно будет понять причину, которая привела к вашему расставанию с вашим прежним парнем. И ситуация может повториться.*

*Возможно, какое-то время вам придется пожить одной, чтобы все улеглось и все участники конфликта простили друг друга.*

Я в отчаянии, помогите мне, уважаемые психологи, умоляю. Я больше не могу так жить. Постоянная, непрекращающаяся боль...

Я не могу даже работу найти, чтобы обратиться за помощью к специалисту. Я живу паранойей, любимый человек оставил меня, мы были одним целым столько лет... Я просила вернуться, злилась, и кричала, мне было очень больно. Он же кормил надеждами – вернусь, когда мы оба поменяемся и поймем свои ошибки. Несколько раз доставлял мне боль тем, что вот уже собирался возвращаться, но что-то мешало.

Сказал, что хочется ему общаться с другими женщинами, со мной ведь не вышло, сначала от одиночества, потом по-дружески...

В итоге сказал – это не твое дело, я могу себе позволить все.

... Что мне делать я не в себе, схожу с ума, хочу с собой покончить. Все, что было, человек променял на проститутку, которую нашел практически сразу. Я не могу успокоиться ничем, меня просто выкинули, променяли, забыли, уничтожили сразу после 5 лет, заменили какой-то ничтожной девкой... Не могу так больше.

*У вас очень большая обида, и видно, что вы сильно драматизируете ситуацию.*

*Прислушайтесь к тому, что сказал вам этот человек: «Вернусь, когда мы оба поменяемся и поймем свои ошибки».*

*Это не делается за один день. Процесс изменений может занять месяцы и годы.*

*Многие люди страдают от того, что любят «слишком сильно». Настолько сильно, что любовь превращается в одержимость, паранойю, которая разрушает обоих партнеров. Поэтому один из них не выдерживает и пытается отдалиться. Что и произошло с вашим любимым.*

*Сейчас вы ничего не сможете изменить в ваших отношениях, оставьте все, как есть.*

*Поймите, что любимый человек не может быть целью вашей жизни.*

*Цель вам необходимо найти в чем-то другом – это и будет составлять главное направление ваших изменений.*

*Научитесь любить, не привязываясь, допуская, что любимый человек свободен и может уйти в любую минуту. Это нелегко, но если вы этому научитесь, вы никогда больше не будете брошенной. Люди, мужчины, подруги сами будут искать с вами встреч.*

Мы с молодым человеком почти 2 года вместе. Много раз мы расставались, но он возвращался, и я всегда прощала. Сейчас он в очередной раз хочет уйти, аргументируя тем, что у нас нет будущего, он любит меня, но хочет свободы. Что мне делать? Как мне его удержать?

*Вероятно, причина в том и состоит, что вы хотите его удерживать.*

*Проанализируйте ваши отношения. Часто женщины неосознанно слишком привязываются к своему мужчине и, сами того не желая, оказывают на него психологическое давление. Поэтому мужчина и хочет отдалиться.*

*Не ваш ли это случай? Если это так, вам нужно научиться любить, не привязываясь, не делая мужчину центром Вселенной. Отношения не должны быть главной целью, ее надо найти в себе, в своей собственной жизни.*

*Тогда вам никого не придется удерживать!*

Здравствуйте! Мне нужна консультация по поводу взаимоотношений. С молодым человеком разные взгляды на семью. Я не знаю, как быть. Мы только хотим создать семью. Жить без регистрации я не могу. Он не против нашей регистрации. Но, мне кажется, мы видим семью по-разному. Я говорю, семья-это единство, нужно будет привыкать друг к другу, подстраиваться, он утверждает: зачем подстраиваться, все можно решать иначе.

*Я предлагаю вам сначала понять, любите ли вы этого человека по-настоящему, тот ли это мужчина, с которым вы готовы пойти на край света (неважно, с регистрацией, или без нее). Ответьте себе на этот вопрос, тогда вам станет понятно, как достичь взаимопонимания.*

Расстались с мужчиной 2 месяца назад. Не могу прекратить следить за его жизнью. Разумом понимаю, что ничего не вернуть, да и не хочу я его возвращать, он очень упал в моих глазах. Он мне не нужен – это говорит разум. Что я хочу узнать, следя за его жизнью? Я не знаю. Вижу, как он флиртует в сети с другой, и мне плохо. Зачем я на это смотрю, тоже не знаю. Но прекратить не могу. Другой мужчина тоже не выход, раны еще очень свежие и подпустить к себе близко другого человека я не могу.

*Вы не простили этого мужчину, и пока не сможете простить, между вами сохраняется связь, поэтому у вас и возникает желание быть с ним в контакте. Понимать разумом – это хорошо. Но есть еще и сердце. Спросите у него.*

*Вам необходимо разобраться с вашими прошлыми отношениями. Возможно, вы были не правы, разорвав их. Многие так делают, а потом в их жизни остается незаживающая рана, которую время вылечить бессильно, оно только притупляет боль.*

*То, что вы сейчас делаете – это мазохизм. Заставьте себя не следить за этим человеком, не думать о нем, не искать его в социальных сетях. Сначала будет трудно, но потом привыкните, и вам станет гораздо легче. И путь все будет, как есть.*

Как узнать, что нравишься девушке без близкого контакта с ней?

То есть с небольшого расстояния, так скажем. Можете посоветовать какую-нибудь хорошую книгу на эту тему?

*Расстояние здесь не имеет никакого значения.*

*Наши чувства зеркальны. Спросите сначала себя – что чувствуете вы? Если это только положительные чувства – дружба, любовь, влечение уважение, желание сделать человеку что-то доброе – точно такие чувства будет испытывать к вам и ваша девушка, хотя внешне она может это скрывать.*

*Книг хороших очень много, поищите в Интернете, или в библиотеке, или в книжном магазине... На что взгляд упадет, то и читайте.*

Я живу с женщиной, которую не люблю, но она очень многое для меня делает... Не в материальном плане, просто помогает по моей жизни. За что я ей огромно благодарен. И сказать правду ей не могу.

*Если мужчина и женщина живут вместе, то только любовь может быть оправданием. И только любовь делает их счастливыми.*

*Но многие люди почему-то считают, что любовь не главное, а ставят на первое место какие угодно другие мотивы – разные выгоды (корысть), страх остаться в одиночестве, тщеславие, желание кому-то угодить – и вследствие этого страдают. Это неизбежно.*

*Если вы хотите отблагодарить женщину, которая сейчас с вами – найдите возможность сделать это другим способом. Потому что сейчас вы поступаете нечестно и по отношению к ней, и по отношению к себе. Вы обрекаете на страдания вас обоих. Поэтому, если вы хотите развязать этот узел, найдите в себе мужество и сделайте это.*

*Будьте с теми, кого вы любите, а не с теми, кому вы благодарны!*

Здравствуйте! Передо мной стоит непростая проблема, остаться в отношениях или порвать со своим молодым человеком. Мне 29 лет. Впервые мы встретились 2 года назад, но знакомство было непродолжительным, так как он гражданин другой страны и ему пришлось уехать на работу в свою страну на 8 месяцев. В течение этого времени мы поддерживали отношения на расстоянии, но всё сводилось к переписке, эпизодическим звонкам. Через 8 месяцев он вернулся, и мы стали встречаться в реальном режиме. Живём мы друг от друга на расстоянии час-полтора. Скоро исполнился год, как мы нормально встречаемся. Подчеркну, что всё своё свободное время он посвящал мне, и у меня никогда не было ни малейших сомнений в его верности.

И вот буквально накануне годовщины я узнала, что он мне изменил. Причём это было не один раз.

Так получилось, что я увидела их вместе, и подошла, чтобы выяснить отношения. Он при ней признался, что я его девушка, и он любит меня, хочет быть со мной. Поклялся, что её заблокировал и больше никогда с ней не будет видеться.

Но для меня это был тяжёлый удар, поскольку я представляла своё будущее с этим человеком и ни с кем другим.

По поводу замужества он не даёт мне конкретного ответа. Он говорит: я хочу провести с тобой всю жизнь, но я не готов к браку прямо сейчас. Стоит отметить, что ему 31 год и за плечами уже один брак, от которого остался сын.

В общем, ситуация такая, что я умом понимаю отсутствие всяких перспектив на совместную жизнь с этим человеком, потому что если бы хотел быть со мной, то мог бы и жениться, раз уж я девушка его мечты, и между нами очень крепкая физическая и эмоциональная связь.

Я запуталась и не знаю, что делать. Он говорит, что я единственная женщина, которую он по-настоящему любит в этой жизни, что жить без меня не может, но на брак не соглашается. Когда он рядом со мной, я чувствую себя как дома, мне с ним уютно.

Если бы он поддерживал идею разрыва, мне было бы легче. Если бы сказал, что не любит меня больше, я бы ушла и всё пережила. Остаться ли мне с ним ради любви, или пойти своей дорогой и страдать, думая, а что если мы могли быть счастливы вместе?..

*Если вы видите, что сейчас, в данный момент проблема не решается, отпустите ситуацию и оставьте все, как есть. Если ваш любимый еще не готов к браку, значит, дайте ему время.*

*Возможно, он хочет проверить себя и вас. Что-то серьезное препятствует вашему браку. Вероятно, и вам следует что-то сделать, чтобы изменить в своей жизни, чтобы вы могли быть вместе. Подумайте над этим.*

*Всеми свое время. Если сейчас еще не настал момент для вашей совместной жизни, не надо искусственно форсировать события, потому что вы только доведете себя до нервного срыва.*

*Займитесь чем-то другим, своим здоровьем, изменением характера, внешним видом, сосредоточьтесь на профессии, на друзьях, хобби и т. д.*

*Поверьте, если между двумя людьми сильные и искренние чувства, они обязательно должны пройти проверку на прочность. Смиритесь и отпустите ситуацию. Тогда она разрешится сама собой.*

Здравствуйтесь! Меня зовут Николай. Мне 52 года, в разводе 7 лет. Двое взрослых детей (живут отдельно с своими семьями).

Кажется, я влюбился. Работаем вместе. Она моложе меня не 14 лет. Два раза была замужем, двое детей. Взрослый сын живёт с отцом в другом городе. Она живет с мамой и дочкой от второго брака.

Мы видимся или общаемся по телефону каждый день. Познакомила с мамой и с дочкой, много рассказывает о себе. Мне с ней довольно комфортно и мне хочется быть рядом. Общаемся нормально, но иногда она замыкается в себе, становится грустной, неохотно разговаривает. Объясняет это плохим настроением. Я думаю, что связано это не с настроением, а с прошлой жизнью. Первый муж её бил, и она сбежала от него через 11 лет. Вспоминает это как кошмар. Второй, похоже, никакой, о нем я знаю меньше. Как-то в разговоре сказала, что связывать дальнейшую жизнь с кем-то она не хочет. Тем не менее, отвечает на мои ухаживания. Не знаю, как вести себя дальше: если настойчиво пытаться построить какие-то отношения, это может просто оттолкнуть её. А мне дорого даже то, что есть между нами сейчас. Переждать – можно упустить момент. Помогите разобраться с тем как вести себя дальше.

*Здравствуйтесь, Николай!*

*По всему видно, что ваша подруга до сих пор не может забыть печальный опыт своих двух неудачных браков.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.